

10月の給食だより

平成23年度
小浜市立内外海小学校



まいにち ぎゅうじゅう
毎日、牛乳が
つきます。



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標 しぜん めく かんしゃ
自然の恵みに感謝しよう

<地場産食材>
☆さつまいも・玉ねぎ・にんにく・さといも・じゃがいも
ピーマンは吹田さんにお世話になります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日 さつまいもごはん てりやきチキン つけもの ごぼうじる みかんゼリー 【たんじょうび給食】	4日 ごはん さんまのしおやき だいこんのあえもの さつまいものみそしる	5日 全校弁当の日 (小浜市陸上記録会)	6日 きのこごはん さけのしおやき すましじる	7日 ごはん にこみハンバーグ コンソメスープ ブロッコリー
10日 体育の日	11日 ごはん さばのしおやき ごまあえ ぶたじる	12日 シーフード カレーライス アーモンドあえ ヨーグルト	13日 ごはん ちくぜんに こまつなごまあえ ミニトマト	14日 ロールパン さつまいもの クリームシチュー ビーンズサラダ
17日 ごはん しいらのケチャップ みそいため かみかみあえ ごもくじる	18日 むぎごはん さばのしおやき おひたし ようふうおでん	19日 ちゅうかどん かぶのちゅうかスープ りんごゼリー 【読み聞かせ】	20日 さつまいもごはん こうやどうふとほうれ んそうのたまごとじ みそしる	21日 てまきずし なすとピーマンの みそいため
23日(日) 駅伝大会 ごはん すぶた もやしナムル	25日 ごはん いりどり さんしょくなます あじつけのり	26日 わかめごはん こめパンこチキンカツ にしよくあえ みそしる	27日 うめごはん ぶたにくのいためもの かきたまじる	28日 だいちひじきごはん きりぼしだいこんの おひたし アオリイカのからあげ
24日(月) 駅伝大会の振替				
31日 ごはん やきカレー ごもくきんぴら キャベツのつけもの	駅伝大会が中止の場合 も、通常授業になり、 給食があります。		「地場産水産物の学校給食利用促進事業」 より、今月は小浜産の アオリイカの唐揚げ が提供されます。お楽しみに！	

旬の食材紹介

さつまいも



さつまいもには、おなかの調子をよくする食物せんいや、病気や風邪を予防するビタミンCが多く含まれています。さつまいもは、青木こんようという人が日本で初めて栽培に成功し、全国に広めました。江戸時代から品種改良が行われ、種類が大変多い芋です。沖縄ではからいも、鹿児島では琉球いも、関東ではさつまいもとよばれています。

サンマ



秋を代表する魚として知られるサンマ。漢字では「秋刀魚」と書きます。サンマには意外にも様々なビタミンが含まれています。貧血によく効くと言われているビタミンB12は他の魚の3倍以上、目に効くと言われるビタミンAは牛肉の12倍とも言われています。また、若返りに効果あり(!)ともされているビタミンEも含まれています。

